Salud mental y emocional
Julián Melgosa

Capítulo Once

Adicciones

Ese día en Bracknell, Berkshire, Inglaterra, el tiempo me permitió sentarme en un banco público junto a una de las calles mientras comía mi almuerzo. Pronto descubrí que el banco en el que estaba sentado se hallaba frente a un establecimiento lleno con juegos electrónicos. Mientras comía un sándwich, podía ver una máquina tragamonedas cerca de la entrada. Observé mientras un hombre de veintipocos años ponía monedas de media y una libras. De repente el sonido de campanas y silbatos llenó el aire, y muchas monedas caían de la máquina. Pensé que el hombre había logrado lo que quería, pero en vez de irse con el botín, puso las monedas de nuevo en la máquina una por una, como si la máquina las hubiera perdido y él se las estaba devolviendo. Por supuesto, el bandido de un solo brazo aceptó cada trozo del precioso metal. El hombre verificó sus bolsillos para confirmar que no tenía más monedas y luego se fue. Yo no sé si estaba drogado o jugando. Si es así, sin duda volvería al día siguiente con una nueva bolsita de monedas para repetir la escena.

¿Por qué aconteció esa conducta ilógica? El joven tal vez quería ganar el premio mayor. Pero aun si lo ganaba, habría puesto en la máquina más dinero de lo que ella le devolvía en ese momento.

Las adicciones de toda clase forman serias barreras para la libertad. Cuando controlan la conducta de las personas, la gente ha perdido su libertad. No es extraño que la felicidad haya sido definida como la libertad de las adicciones.

Las adicciones más conocidas son las químicas: adicciones a drogas como la marihuana, la cocaína y la heroína, y a otras sustancias tales como el al-

cohol, el tabaco, la cafeína, las píldoras para dormir y los calmantes, que se consideran aceptables porque han sido legalizadas y reglamentadas. Todas esas sustancias, en mayor o menor medida, causan lo siguiente:

- *Dependencia.* Significa que cuando la gente ha tomado una sustancia unas pocas veces, encuentran difícil dejar de usarlas. Esto es parcialmente por causa del hábito, y en parte por los procesos químicos que los hacen sentir incómodos hasta que tomen la sustancia de nuevo.
- *Síntoma de abstinencia.* Se refiere a los severos síntomas que experimentan aquellos que dejan de usar una sustancia.
- *Refuerzo.* Es el mecanismo psicológico creado cuando la gente experimenta una recompensa o un sentimiento de placer por una actividad o una sustancia, lo cual los inclina a usarlas una y otra vez.
- *Tolerancia.* Resulta por la adaptación del cuerpo a una sustancia que necesita cantidades crecientes de dosis para obtener el mismo nivel de resultados como los experimentados antes por el adicto.
- *Intoxicación.* Es el embotamiento de las facultades mentales y sensoriales por causa de una sustancia.

Estas respuestas explican por qué la gente tiene tanta dificultad en abandonar las sustancias adictivas. En la mayoría de los casos necesitan el apoyo de sus familias, de amigos cercanos, de grupos terapéuticos y de profesionales. Y por sobre todo, necesitan la fuerza que Dios les dará.

La inmensa mayoría de los adventistas del séptimo día alrededor del mundo está libre de las sustancias que enumeré arriba. Sin embargo, hay muchos hábitos no químicos que pueden llegar a ser adicciones poderosas: sexo, pornografía, juegos de azar, inversiones riesgosas, la acumulación de dinero o de bienes, video juegos, enviar mensajes de texto y el cuidado de la propia imagen. Además, el abusar de las personas y el llegar a ser adicto de las necesidades comunes tales como comida, medicinas, ir de compras y el ejercicio. Legales o ilícitos, químicos o no químicos, aprobados socialmente o rechazados, con riesgos para la salud o innocuos, todas las adicciones limitan la libertad y algunos la privan completamente. Es inmoral para quienes comprenden que son creados a la imagen de Dios y creados libres (Génesis 2:27; 3:16) para hacer decisiones que pueden llevarlos a ser esclavos de un producto químico o de un hábito.

© Recursos Escuela Sabática

Adicciones químicas

Hay muchas sustancias que pueden producir adicción. Los estimulantes -tales como la cocaína, las anfetaminas, la nicotina y la cafeína- proveen motivación extra y energía. Los depresores –tales como los barbitúricos, las benzodiazepinas, el alcohol y los opiáceos, incluyendo la heroína– pueden calmar las personas o causar un humor depresivo. Los alucinógenos –tales como el LSD, la marihuana y el hachís– producen alucinaciones, cambios marcados de percepción que a veces son placenteras, a veces horrorosas. Los inhalantes –tales como los cementos, el tolueno y el éter– algunas veces actúan como depresores y a veces como alucinógenos. Los esteroides –tales como los agentes para dopar a los atletas y los que usan quienes quieren desarrollar sus músculos– causan un aumento de crecimiento de la masa muscular que permite a las personas aumentar su fuerza y mejorar sus logros físicos. Consideremos algunas de estas adicciones, comenzando con las drogas que plantean los mayores problemas.

Alcohol. De todas las sustancias adictivas, el alcohol y el tabaco ponen la mayor carga sobre la salud, las sociedades, las economías, las familias, las comunidades y las naciones. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, hay 2 mil millones de personas que usan alcohol y 1.300 millones de fumadores. Comparar estos números con los apenas 185 millones de usuarios de drogas ilícitas combinadas.

El alcohol, entre las adicciones químicas, es el principal culpable que afecta al mayor número de personas. Para complicar las cosas, tiene una imagen atrayente: los locales para beber vino son lugares atractivos y deliciosos para visitar, el vino es usado para brindar en ocasiones especiales y celebraciones, las bebidas alcohólicas están asociadas con actividades intelectuales y son favoritas entre las clases medias altas. Además, ahora se presentan algunas evidencias de que cuando se las usa con moderación, el alcohol puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

¿Es ésta la palabra final? Tal vez no, si la historia del tabaco tiene algo que decir. Hace unas pocas generaciones, la ciencia decía que el fumar era bueno para la salud. Durante décadas, Clark Gable, Humphrey Bogart y otras estrellas de Hollywood aparecían como más atrayentes con cigarrillos siempre encendidos. Hoy en día el tabaco está asociado con peligros terribles de salud y ha sido desacreditado: prospera sólo en la clase trabajadora y en los países en desarrollo.

La Biblia advierte fuertemente en contra del alcohol, mostrando no sólo su rostro atractivo (Proverbios 23:31), sino también su lado feo: "No mires el

© Recursos Escuela Sabática

vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente; mas al fin como serpiente morderá, y como áspid dará dolor" (versículo 32). El mismo capítulo enumera unas pocas consecuencias del consumo del alcohol: ayes, tristeza, pendencias, quejas, moretones innecesarios, ojos amoratados, visiones extrañas e imaginaciones salvajes. Cierra con un recordativo de lo que producen mentalmente las adicciones: "Cuando despertare, aún lo volveré a buscar" (versículo 35).

El consumo de alcohol tiene efectos de largo plazo: falta de nutrición, cirrosis hepática, daños en los nervios periféricos, desórdenes cardíacos, pancreatitis, gastritis, úlceras gastroduodenales, el síndrome Wernicke-Korsakoff, mortalidad prematura y, en el caso de mujeres embarazadas, nacimientos prematuros, síndrome de alcoholismo fetal y ciertas anormalidades congénitas. También hay complicaciones conductuales y emocionales. Por ejemplo, Janet C. Greenblatt, de la Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental, examinó los datos de personas de 15 a 20 años en todo Estados Unidos. [1] Aquí hay algunos de los resultados:

- El 21% de los jóvenes entre 15 y 20 años de edad, involucrado en accidentes automovilísticos, había estado bebiendo.
- Personas que comienzan a beber antes de los 15 años tienen cuatro veces más probabilidades de llegar a ser alcohólicos que los que comienzan a beber a la edad de 21 o más años.
- Los bebedores universitarios tenían una probabilidad de 2,3 veces mayor que los que no beben de toqueteos sexuales forzados o relaciones sexuales con una persona no dispuesta a ello.
- El 80% de todos los estudiantes del último año de secundaria y los que abandonaron sus estudios dijo que había conseguido tragos y había manejado bajo la influencia del alcohol.
- El 50% de los que beben mucho informó que había usado una droga ilícita (marihuana, alucinógenos y/o inhalantes) en los últimos 30 días.
- La mitad de los bebedores informó trabajo escolar pobre, comparado con el 27% de los no bebedores.

[1] Janet C. Greenblatt, "Patterns of Alcohol Use Among Adolescents and Associations with Emotional and Behavioral Problems", *Publicación de la Oficina de Estudios Aplicados* (Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, 2000).

© Recursos Escuela Sabática

- En comparación con los no bebedores, los que eran bebedores tenían tres veces más probabilidades de decir que habían tratado de robar o de suicidarse.
- Los bebedores tenían de tres a cinco veces más probabilidades de decir que habían escapado de su casa.
- Los bebedores tenían de tres a cuatro veces más probabilidades de decir que habían robado o hurtado en las tiendas.
- Los bebedores tenían de dos a tres veces más probabilidades de decir que habían destruido cosas, amenazado y/o atacado físicamente a personas. Los bebedores habituales tenían tres veces más probabilidades de haber estado involucrados en una pelea física.
- Los bebedores tenían el doble de probabilidades de haber desobedecido a las autoridades de la escuela, haber faltado a clase y/o haber abandonado la escuela.

Algunos adventistas, ignorando la posición histórica de la iglesia acerca de la abstención, están bebiendo "moderadamente". Esto es una lástima, pues se nos ha confiado un mensaje de salud que ha demostrado ser bueno por más de 100 años y el cual excluye el uso de bebidas alcohólicas.

Yo no voy a beber alcohol moderadamente. Mi padre era alcohólico y causó mucho dolor a nuestra familia. Se quitó la vida a la edad de 42 años, cuando yo tenía 2 años y mi hermana tenía 5, dejándonos en una situación muy desagradable. Estoy seguro de que si mi padre hubiera sido criado en una familia adventista en sus días, no habría usado alcohol ni con moderación ni en exceso, y su vida hubiera sido mucho más provechosa. El alcohol causó un sufrimiento innecesario a nuestra familia. Agradezco a Dios que mi madre abrazara la fe adventista y luego nos atrajera a mi hermana y a mí a la iglesia cuando éramos adolescentes. A veces me he preguntado si yo estaría vivo si no hubiera seguido el camino de la abstención que acepté en mi juventud.

Otras adicciones químicas. Hay otras sustancias químicas que pueden llevar a adicciones más o menos obvias, entre ellas, el azúcar y la cafeína. Los psicólogos de la Universidad de Princeton han presentado evidencias de ciclos de adicción al azúcar en ratas, incluyendo pasos tales como parrandas, síntomas de abstinencia y ansias. [2] La experiencia de muchas personas su-

[2] Nicole Avena, Pedro Rada y Bartley Hoebel: "Evidence for Sugar Addiction: Behavioral and Neurochemical Effects of Intermittent, Excessive Sugar Intake", *Neuroscience & Biobehavioral Revíews* 32 (2008): pp. 20-39.

giere que los seres humanos también están sujetos a llegar a ser adictos al azúcar.

Se ha encontrado que la cafeína –un estimulante leve contenido en el café, el té y diversas bebidas gaseosas– ha causado dependencia, tolerancia y síntomas de abstinencia. De hecho, el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV) [Manual diagnóstico y estadístico de desórdenes mentales] clasifica el consumo de 250 mg de cafeína por día como intoxicación por cafeína. Los efectos son nerviosismo, desasosiego, insomnio, diuresis, exceso de sangre en las mejillas, espasmos musculares, problemas digestivos, flujo de pensamientos y habla divagador, taquicardia y agitación psicomotora.

Adicciones no químicas

Hay prácticas adictivas que están basadas en conductas y hábitos en vez de la ingestión de sustancias físicas. Aunque las causas de estas adicciones pueden diferir, los procesos psicológicos son notablemente similares a los causados por adicciones químicas. Por esto los doce pasos originales de los Alcohólicos Anónimos opera igualmente bien para cualesquiera de otros grupos de terapias: Jugadores Anónimos, "Trabajólicos" Anónimos, Sexahólicos Anónimos, Hurtadores Anónimos, Glotones Anónimos, Fumadores Anónimos, etc. Examinemos unas pocas de las adicciones no químicas.

Adicción al sexo. La Biblia presenta la sexualidad como una fuente de gozo para ambos participantes del matrimonio y como una manera en que ellos pueden fortalecer su relación. Salomón, en el contexto de sus advertencias contra el adulterio, presenta una afirmación muy clara sobre los beneficios del amor por parte del esposo y la esposa."Sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud, como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recréate siempre" (Proverbios 5:18,19). Este don de Dios a la humanidad fue otorgado no sólo para la procreación sino como una fuente de gozo, intimidad y unidad en el matrimonio (Génesis 1:27, 28; 1 Corintios 7:2).

Sin embargo, cuando se saca el sexo de su marco y propósito originales, llega a ser una fuente de problemas. El adulterio produce las siguientes consecuencias: infidelidad a Dios, porque es una transgresión del séptimo mandamiento y lo deshonra (1 Corintios 6:19, 20); infidelidad al cónyuge que es perjudicado; daño a la estabilidad del matrimonio; lesión al adúltero, porque, como dice Pablo, "cualquier otro pecado que el hombre cometa, está

© Recursos Escuela Sabática

fuera del cuerpo; mas el que fornica, contra su propio cuerpo peca" (1 Corintios 6:18); y un riesgo serio de caer en una adicción.

El adulterio inclina a la gente a la adicción sexual cuando la interacción produce satisfacción y nadie se entera. El placer obtenido incitará al adúltero a repetir su conducta, que llegará a ser adictiva. Cuando trabajaba en educación de grado tuve que tratar con un par de casos de adulterio. El presidente de la institución se dirigió a los estudiantes del magíster y del doctorado –la mayoría eran casados y tenían hijos– acerca del tema y les dio una advertencia muy seria: "Si ustedes piensan que pueden hacer trampas a su esposa y nadie se enterará, están equivocados. Satanás se asegurará de revelar su acción, de modo que ustedes y su iglesia sean desacreditados". Él quería que estos estudiantes reflexionaran acerca de las consecuencias antes de apresurarse a tener una relación ilícita.

La definición que dio Jesús del adulterio incluye más que el acto físico. El dijo: "Cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón" (Mateo 5:28). Esa definición tiene implicaciones directas para las tentaciones contemporáneas: revistas y películas pornográficas, locales de "*strip tease*" y el cibersexo. Este último, una conversación erótica/romántica en línea, frecuentemente acompañada de masturbación, ha crecido en forma fenomenal en los últimos años. Y ahora participan en ello hombres y mujeres por igual. Se estima que el 9% de los que prueban el cibersexo llega a ser adicta. Los indicadores de la adicción incluyen cambios en la personalidad, demandas de privacidad, el ignorar las tareas domésticas, la falta de interés en el sexo con su cónyuge, mentiras acerca de gastos en tarjetas de crédito y falta de interacción con los miembros de la familia.

El impacto de las adicciones cibersexuales sobre el matrimonio y la familia es importante. Los terapeutas matrimoniales y familiares así como los abogados de divorcio están informando un crecimiento en el número de parejas que procuran divorciarse debido a la infidelidad en línea. Jennifer P. Schneider es una médica especializada en medicina interna, medicina de adicciones y manejo del dolor, y trabaja con los Médicos Comunitarios de Arizona. Ella encuesto una muestra de personas cuyos cónyuges estaban involucrados en sexo por Internet. Quienes respondieron se sentían heridos, traicionados, rechazados, abandonados, devastados, solitarios, avergonzados, aislados, humillados, celosos, enojados y sufrían de baja estima propia. [3] En el 68% de las parejas, uno o ambos componentes habían perdido in-

[3] Jennifer P. Schneider; "The Impact of Compulsive Cybersex Behaviours on the Family", *Sexual and Relationship Therapy* 18 (2003): pp. 329-354.

© Recursos Escuela Sabática

terés en el sexo con su cónyuge. Esta infidelidad virtual había comenzado a cobrar su tributo: el 22% de los que respondieron se había separado o divorciado, y varios otros estaban pensando en dejar su relación. Prácticamente todos sentían que las aventuras del ciber eran tan emocionalmente dolorosas como si fueran aventuras en vivo. En lo que respecta a los hijos, estaban expuestos a la ciber-pornografía y descuidados por su padre/madre adictivo, y muchos de ellos tuvieron que sufrir las consecuencias del conflicto marital y también la separación.

Además de los profundos problemas familiares causados por las aventuras virtuales, los que participan en ellas sufren consecuencias ellos mismos. Andreas Philaretou y sus asociados examinaron los efectos de la compulsión al cibersexo en los adictos a ello. [4] Enfocaron el estudio de casos basados en numerosas entrevistas con participantes masculinos adictos al sexo por Internet. Culpa, síntomas depresivos, síntomas de ansiedad, e incapacidad para experimentar intimidad con compañeros de la vida real fueron algunas de las consecuencias de la adicción al sexo en línea que observaron.

Necesitamos evitar dar aun el primer paso en la dirección equivocada. "Aleja de ella [una adúltera] tu camino, y no te acerques a la puerta de su casa" (Proverbios 5:8). Un pastor de jóvenes de mis días solía darnos un buen consejo:"Imagínense que notan que les gusta cierta joven mujer, pero encuentran que está casada. Ustedes tienen dos opciones: o descartan la idea completamente, o comienzan a fantasear e imaginar momentos y lugares en los que podrían estar en su compañía, ignorando el hecho de que ella está casada. Es mejor que sigan el primer camino mientras pueden hacerlo con facilidad, porque el segundo abre la puerta a dificultades". Su punto era que debíamos decir ¡No! antes que las cosas se complicaran. “Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros” (Santiago 4:7).

Juegos de azar. Esta actividad es uno de los pasatiempos que probablemente causará más adicción. La gente comienza haciendo unas pocas apuestas "inocentes", y la ganancia ocasional los hace probar de nuevo una y otra vez con la esperanza de que pronto tendrán un premio grande que compensará todo lo que perdieron. Las evidencias de la adicción incluyen la preocupación obsesiva con los juegos por dinero, mentiras, pérdida de todo el dinero disponible y luego pedir prestado o aún robar para poder seguir con el juego.

---

[4] Andreas G. Philaretou, Ahmed Y. Mahfouz y Katherine R. Allen; “Use of Internet Pornography and Men's Well Being", *International Journal of Men's Health* 4 (2005): pp. 149-169.

El bingo, el póker, las tragamonedas, la ruleta, las apuestas deportivas y la lotería son algunas de las formas de juego por dinero que pueden conducir a la adicción. La Biblia no habla directamente de los juegos por dinero o las apuestas, pero podemos obtener sugerencias cuando habla de asuntos relacionados con esto. Por ejemplo, dice que los que no trabajan no tienen derecho a comer (2 Tesalonicenses 3:10). El décimo mandamiento prohíbe codiciar (Éxodo 20:17), que es la emoción que experimentan los jugadores por dinero cuando piensan en el premio mayor. Y Pablo nos advierte contra el amor al dinero, que él llama la raíz de todos los males (1 Timoteo 6:10). Podemos inferir que los que juegan por dinero y los apostadores son amantes del dinero, porque no incurrirían en un tan grande uso de tiempo, dinero y energía sólo para ganar un poco de dinero efectivo.

Asistí toda mi escuela primaria a la Escuela San Ildefonso en el centro de Madrid. Es la escuela primaria más antigua de España, y una de las más antiguas de Europa, pues fue fundada a fines del siglo XV. Poco después que se creó la Lotería Nacional de España en 1763, los muchachos de San Ildefonso fueron comisionados para sacar los números ganadores y debían cantar los grandes premios cada vez que sacaban un número, una tradición que sigue hasta hoy.

Por unos pocos años yo ayudé a sacar los números tres veces por mes. Activábamos el mecanismo que extraía la bolilla de madera que tenía los números grabados a fuego. Todas las bolillas estaban contenidas en un contenedor esférico enorme, transparente. Como niño, yo no entendía completamente la probabilidad matemática de sacar el número correcto de entre las 60 mil posibilidades, pero recuerdo claramente decirme: "Cuando crezca, no jugaré a la lotería: es tan difícil sacar un premio". ¡Y estaba en lo cierto!

Hoy las loterías nacionales incluyen un millón de participantes o más. ¿Cuáles son las probabilidades de obtener un premio secundario y cuáles son las de obtener el premio máximo? La probabilidad es tan remota que no se justifica invertir ni una monedita. Pero este análisis lógico no convence a las muchas personas que favorecen esta forma de juego por dinero. ¿Por qué? No sencillamente porque son codiciosos o desean tener mucho dinero rápidamente. La autoestima aparece como un factor principal. Muchas personas encuentran satisfacción en fantasear de que podrán ganar dinero por lo que imaginan que hará por su ego. Cuando no ganan, tienen la esperanza de ganar la vez siguiente, de modo que juegan una y otra vez. Podemos contrarrestar esa esperanza contrastando las muchas bendiciones seguras que recibimos de nuestro Dios, por medio de Jesucristo, con la remota probabilidad de ganar la lotería.

© Recursos Escuela Sabática

Posesiones. La riqueza en sí misma y por sí misma no necesita ser un mal. En realidad, Job, un hombre muy rico, era el favorito de Dios en esa generación. Sin embargo, la Biblia nos advierte contra una *actitud equivocada hacia el dinero y los bienes*. Por ejemplo, como hemos notado más arriba, Pablo le dice a su discípulo Timoteo que "raíz de todos los males es el amor al dinero", y explica su peligro al decir que algunos perdieron su fe debido a tal amor. Y Jesús dijo: "La vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee" (Lucas 12:15).

El joven rico era un buen judío en su fe y en su práctica. Pero valoraba sus posesiones más que el reino de Dios. Por eso, cuando Jesús le pidió que las vendiera y lo siguiera, no podía soportar el dolor de perder lo que consideraba lo más importante. Por tanto, "afligido por esta palabra, se fue triste" (Marcos 10:22). Sus prioridades equivocadas le costaron la vida eterna.

El amor de la gente por las cosas materiales llega a ser especialmente peligroso cuando centran su vida en acumularlas. Algunos pueden dedicar una cantidad desproporcionada de tiempo a supervisar sus inversiones, descuidando a Dios, las relaciones y la recreación. La Internet ha hecho posible que naveguemos de una cuenta bancaria a otra. Podemos hacer todas las transferencias que deseemos, aún internacionales. Y podemos invertir en la bolsa de comercio sin salir de nuestros hogares. El constante cambio de los índices y tasas puede atarnos a nuestras computadoras por horas sin fin, con el fin de obtener cinco o diez dólares adicionales. Esta es una señal de adicción.

Necesitamos pedir honesta y abiertamente a Dios lo que necesitamos. "No me des pobreza ni riquezas; mantenme del pan necesario; no sea que me sacie, y te niegue, y diga: ¿Quién es Jehová? O que siendo pobre, hurte, y blasfeme el nombre de mi Dios" (Proverbios 30:8, 9).

La imagen personal. Hace años tuve un colega que me comentaba que su esposa estaba con problemas con su peso. Ella le decía: "Querido, cada vez que me miro al espejo me deprimo". Y él le contestaba: "Entonces no te mires en el espejo". Él la amaba lo mismo con o sin esos 5 kilos de más. Él la aceptaba como era.

¿Por qué se deprimía? Por un lado, la sociedad ha puesto un valor excesivo en la imagen personal, creando frustraciones y depresión en aquellos que son diferentes de la norma. Esto genera negocios. La industria cosmética mundial genera retornos equivalentes en más de la mitad del mercado de alimentos al menudeo. Además de comprar cosméticos, muchas personas

© Recursos Escuela Sabática

gastan sus recursos en el gimnasio, la cirugía facial, inyecciones de botox, trasplantes de cabello, cirugía plástica, dietas especiales, etc., con el fin de mejorar su apariencia.

El problema aquí es, otra vez, un asunto de los valores de cada uno. En un programa reciente en el canal de Viajes, cinco isleños del Pacífico Sur de una cultura primitiva fueron llevados a Estados Unidos para presenciar la forma en que viven los norteamericanos. Entre las muchas cosas que experimentaron fue un tratamiento de belleza en el sur de California. La cosmetóloga les preguntó: "¿Les gustaría parecer diez años más jóvenes?"La isleña del Pacífico contestó: "No, ¡prefiero vivir diez años más!" En su cultura, la edad –y aún el parecer anciana– es altamente valorada. En la cultura de la cosmetóloga, parecer joven es el valor supremo.

El apóstol Pedro indica lo que los cristianos deben valorar: "Vuestro atavío no sea el externo... sino el interno, el del corazón, en el incorruptible ornato de un espíritu afable y apacible, que es de grande estima delante de Dios" (1 Pedro 3:3, 4). Lo que vale no es la belleza exterior sino la bondad de un carácter semejante al de Cristo.

Hay todavía otras formas de adicción que no hemos analizado: comida, ejercicio, trabajo, TV, videojuegos, navegar la Web, mensajes de textos, compras, hobbies, Facebook... Los consejeros informan un número creciente de personas que dicen que están teniendo problemas con el uso de los sitios de redes sociales, tales como Facebook, MySpace y otros. Algunos pasan 90 minutos por día en esos sitios, buscando fotos y mensajes recién agregados.

Si estás en riesgo de caer en una adicción o si estás sufriendo bajo una de ellas, considera seriamente volverte a Jesús para obtener la libertad que él puede ayudarte a conseguir."Si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres" (Juan 8:36).

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir material gratuito para la Escuela Sabática